



高齢者に役立つ情報

地震が起きる前に

- ❖ 危険なものを排除しましょう。 丈夫なテーブルや机の下で身を守れるよう、すぐにもぐり込めるような状態に保ちます。
- ❖ 電話や酸素ボンベなどの特定な必需品を確保しましょう。
- ❖ 医薬品、アレルギー、特定な必需品、医師や薬剤師、家族の名前と電話番号を明記したリストを作成します。 このリストは常に身から離さず持っていてください。
- ❖ 予備の眼鏡と医薬品を、非常用必需品と一緒に用意します。
- ❖ 歩行補助器は常に自分の近くにあるようにしましょう。 家の中の様々な部屋の中にも、予備の歩行補助器をそれぞれ用意しましょう。
- ❖ 各部屋に、警備電灯(Security Light)を備え付けましょう。 警備電灯とは、どのコンセントにも差し込むことができ、停電の際に自動的に点灯する電灯です。 点灯時間

は4~6時間ですが、手動で消灯することもできます。

- ❖ 助けを求めるための笛を必ず用意しましょう。
- ❖ 非常用必需品の中には、補聴器用の予備電池も忘れないでください。 これは毎年新しいものと交換する必要があります。
- ❖ ベッドの横にも、予備の非常用必需品を用意しましょう。
- ❖ 地震後にあなたの安否を確認してくれる人を二人、頼んでおきましょう。 二人にはあなたが特別に必要とするものや、使用する器具の操作方法、非常用必需品をどこに保管しているか、などを伝えてください。
- ❖ 3日間は自給自足できる準備をしましょう。

地震が起きたら

- ❖ 寝ていたり、座っていたりしている場合は、起きたり、立ち上がったりしないでください。
- ❖ 立っている場合は、身をかがめ、頭を覆うか、椅子に座りましょう。 立っていると、床に放り出されることがあります。
- ❖ 携帯用ラジオをつけて、指示やニュースを聞きましょう。 自分の安全のためにも、公安調査官の指示に従いましょう。
- ❖ 余震に備えて、安全な場所にとどまりましょう。

- ❖ 避難する場合は、自宅にメモを残し、 家族などに避難先を知らせましょう。